

## Caafimaadka Dhimirka

Wadanka Swiserlaan Xanuunada Maskaxda iyo Jirka lama kala saaro. Ceymiska Caafimaadka waxuu bixiyaa kharashaadka daaweynta xanuunada maskaxda ee Dhaqatiirta ku taqasustay arimahaas iyo waliba kharashaadka lagu seexiyo Isbitaalada dhimirka.

### Talo iyo Taageero

Xaaladaha adag ee gaarka ah ama qoyska waxa jiro Swiserlaan dad badan oo khibrad u leh oo kaa caawinayo. Ceymiska Caafimaadka (Grundversicherung) waxuu siiyaa dadka sharciyan la aqoonsanyahay in ay daweyaan cudurada dhimirka kharashaadkii ay kula tacaaleen bukaanada. Kharashaadka lagu seexiyo bukaanada isbitaalada iyana way bixiyaan. Qofkii qabo dhibaato waxuu si bilaash ah oo waliba qarsoodi ah ula xiriiri karaa xarumaha latalinta. Isku tagga Swiiska ee Gacanta furan (Dargebotene Hand) ayaa kula talinayso qaab taleefan, I-Meeyl ama Wada sheekeysii online ah (Telefon 143, [www.143.ch](http://www.143.ch)). Sidoo kale Dhaqtarada ama Dhaqtarka Guriga (Hausärztin oder Hausarzt) ayaa kusii caawin karo. Hadii qof uu halis ugu jiro, naftiisa ama nafkale inuu wax yeelo, waa in si dhaqso ah wax looga qabtaa. Xaaladan oo kale Booliska ayaa caawinaya (lambarka taleefanka 117).

### Caruurta iyo dhalinyarada

Dhalinyarada qabta dhibaatooyinka dhimirka halka ugu horeysa ee ka helayaan adeegga caafimadka maskaxda waa iskuulka (Schulpsychologischer Dienst). Sidoo kale waalidka ka walwalsan caruurtoda waxay iska qori karaan halkaas. Caawin qarsoodi iyo bilaash ah waxay ka heli karaan caruurta iyo dhalinyarada lambarka degdeg ah (Tel. 147, [www.147.ch](http://www.147.ch)) ama waxay u qori karaan I-Meeyl ama kula sheekeysan karaan onlineka. Caruurta iyo dhalinyada la kulmo xaaladaha dhimirka ee degdegta ah waxay la xiriiri karaan dhaqtarka dhimirka dhalinyarada ee xaaladaha degdega ah (Kinder- und Jugendpsychiatrie) oo laga wici karo 061 325 51 00

## **Xanuunada Balwadaha laga dhaxlo**

Xanuunada Balwadda waxaa kaa caawinayo Balwad caawiyaha gobolka Basel (Suchthilfe Region Basel) iyo Xarunta wacyigelinta balwadda dadka dhaqamada kala duwan ee labada Basel (Multikulturelle Suchtberatungsstelle, MUSUB). Xarumahan waxay bixiyaan talooyin iyo taagero oo bilaash iyo qarsoodi ah. Sidoo kale haddii aad ka walaacsantahay ehelkaaga iyo dadka kuu dhow, waad la xiriiri kartaa xarumahaan. Kuwani waxay bixiyaan sidoo kale Talooyin luqado kale ah. Xanuunada Balwadda ma ahan kaliya kuwa, Khamriga ama Maandooriyaha. Sidoo kale Balwadaha kale ee lala xanuunsado sida, Balwadda Ciyaaraha, Balwadda Dukaameysiga ama Balwadda Internetka iyo Cunto xumida way kaa caawinayaan xarumahaan. Su'aalaha waxaa lagu soo gudbinkaraa sidoo kale I-Meeyl.

## **Mahadhada Murugada leh**

Qofka noloshiisa la kulmo wax aad xun oo uu iloobi karin waxuu raadsan karaa caawin. Sababtoo ah Mahadhooyinka dhibta ee aan maanka ka tirmin waa nooc kamid ah xanuunada dhimirka ee aan la dhayalsan karin. Marka laga soo tago adeegyada Talosiinta iyo taagerada ee dhibaatooyinka maskaxda iyo xanuunada waxaa kaloo jiro xarumo u gaar ah la tacaalida Dhibanayaasha dagaalada iyo jirdiilka la kulmay.

## **Macluumaad dheeraad ah (linkiyo, cinwaano, waraaqaha macluumaadka, buug-yaraha)**

[www.hallo-baselstadt.ch/so/gesundheit/psychische-gesundheit](http://www.hallo-baselstadt.ch/so/gesundheit/psychische-gesundheit)